

『笑む笑む会』とは、一般財団法人延岡市高齢者福祉協会の愛称です

夕立屋

評議員 尾前光二郎

今年の夏は、これまで経験した中で一番暑い夏だったように思います。昨年よりも暑い夏でしたが、熱中症警戒アラートは、昨夏が28回、今年は九月中旬までに50回発表され、昨年に比べ大幅に増加しています。温暖化の進行や異常気象で、来年以降の夏がどうなるか、特に高齢者にとっては気にかかることです。

昭和の時代、まだ地球温暖化という言葉が一般的でない頃、夏は、「日なた」は暑くても、「木陰」や「日陰」はそれなりに涼しく、夕方には、もくもくとした積乱雲が空に広がったかと思うと、夕立がザーッと来て、やがて雨が上がり、東の空には水彩画のような虹が出てスッと涼しくなる…。夕立は盛夏に涼を届ける風物詩でした。夕立の来ない日は、庭や道端に打ち水をして、窓を開け放ち扇風機を回せばエアコンがなくても生活できる夏でした。

落語の小咄、江戸時代、夏の盛り、「夕立屋」なる行商がいました。町中から「夕立屋でいよいよ」といって売声。ある店の旦那が夕立屋を呼んで訊ねると、「ご希望の夕立を降らせませう。」注文書で「雨を降らせろ」とか「雨の量」「虹のあるなし」「雷をどこに落とすか」の欄を「自宅」「軒分」「通り雨」「虹あり」「雷遠方」と書いて、代金〇両△分を支払って、夕立屋は姿を消し…。やがて一天にわかにかき曇り、ポツッ…ポツッ…ポツ、ポツ、ザーッと雨が降る。遠方でピカッ…「ロゴロゴロ」。そしてサーッと雨が上がる。再び現れた夕立屋に旦那が「お前さん、只者じゃないね?」「夕立屋は、「実は天に住む龍(たつ)の化身でございませう。」「夕立は夏の商売で、「冬は暖を届ける商売をせがれの子龍(炬燵)がしております。」

閑話休題、来年の夏も、少な〜くとも今年と同じように猛暑が続くことを覚悟して、予防策を考えておいた方がよさそうです。昭和の暑さは日陰などに逃げ場のある自然な暑さでしたが、最近の暑さは言わば人工的な息苦しいほどの暑さです。

熱中症警戒アラートが発表されたら、「不要不急の外出を控え、エアコンを適切に使用し涼しい環境で過ごす」と言わばステイホームが予防行動になります。日頃、公園でグランドゴルフを楽しんでいる皆さんも猛暑の期間は自粛してください。

今年八月のように、警戒アラートが連日発表されステイホームが長期間続きますと、熱中症の危険性は回避できても運動不足や別の健康面等の問題が生じることになりそうです。

多くの高齢者の皆さん方は、好きな活動が楽しめる秋の到来を心待ちにして、夏は早くスルーしたいと思っているのではないのでしょうか。

子どもの頃は、指折り待った夏休みでした。今、危険な夏は四季の中で最も嫌われているようです。来年以降の長い夏を、もう一度健康で快適に過ごすために、何かいい方法はないのでしょうか。「夕立屋」がいれば心強い味方になつてくれたでしょうが…。

訓練！
訓練！！

岡富デイサービスです！



避難訓練を行いました！

地震発生！ 厨房から出火！！ という想定で、デイサービスの利用者、そして介護事業所の職員全員が協力して行いました。介護事業所では、毎年このような地震、火災に備え訓練を行っており、他に感染症に備えた研修や訓練など行っています。



地震です！頭を守って！！



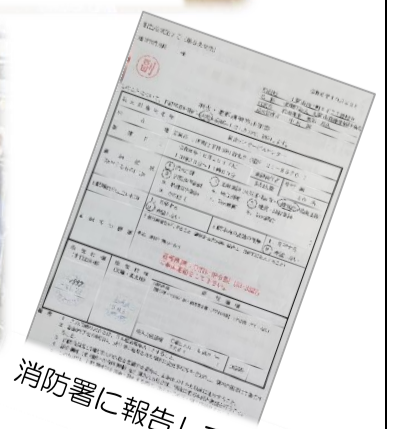
センター職員全員が協力して慌てず外に避難



包括支援センター看護師は救護・体調確認



人数確認、全員避難OK



消防署に報告して終了

あいにくの小雨模様で玄関先までの避難でしたが、10分程度で無事全員の避難が完了しました！！

10月のヘルパー定例研修は、延岡保健所の職員の皆さんを招き、『食中毒の予防と衛生管理』『感染対策について』をテーマに学びました。

感染対策 3つの柱

安心・安全な
食事の提供で
食中毒を予防しましょう。



1. 病原体の排除

病原体は次のようなところに存在しています。

- ①血液等の体液（汗を除く）
- ②目・鼻・口腔内などの粘膜
- ③正常でない皮膚
- ④ ①～③に触れた手指

手袋の使用

丁寧な手洗い

2. 経路の遮断

感染経路

- ①空気感染（はしか、水ぼうそうなど）
- ②飛沫感染（インフルエンザ、新型コロナなど）
- ③接触感染（ノロウイルス、疥癬など）

- ・不織布マスクの使用
- ・十分な換気

丁寧な手洗い

3. 宿主の抵抗力の向上

- ①日頃から、十分な栄養や睡眠をとること
- ②ワクチンの接種

できていますか？ 衛生的な手洗い

2度洗いが効果的です！
2～9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

©公益社団法人日本食品衛生協会

Q&A

ちょっとひと息

問1 歯ぎしりをしている時の噛む力はどれくらい？

- (1) 20キロ（バナナを噛む）
- (2) 40キロ（リンゴを噛む）
- (3) 80キロ（クルミを噛む）

問2 ダンゴムシの呼吸法は？

- (1) エラ呼吸
- (2) 肺呼吸
- (3) 皮膚呼吸

問3 水戸黄門は何人？

- (1) 1人
- (2) 4人
- (3) 7人

問4 タコの脳みそはいくつ？

- (1) 1
- (2) 9
- (3) 13

※答えは左下にあります

職員紹介



高野 英子さん

55歳 A型 子供2人 地元は延岡で現在夫と二人暮らしです。若いころは夫とバイクでのツーリングを楽しんでいましたが、最近は年に1回夫とキャンプを楽しみ、長年の友人達との旅行を楽しんでいます。今まで老健施設・訪問介護事業所での介護業務や介護保険の認定調査の仕事に楽しく携わってきました。9月から笑む笑む会ホームヘルプサービス事業所で働かせて頂く事になりました。久しぶりの介護現場で自分の老体を感じたところでしたが、利用者、ヘルパーさんから学ぶ事が多く刺激を受け若返っているのでは？と、錯覚しながら毎日楽しく仕事をさせて貰っています。今後ご指導よろしくお祈りします。

北老人センター 趣味の会紹介

三味線北教室



開催日時：毎週水曜日 9:00～11:00

小人数(6名)での活動ですが、毎回皆集まりを楽しみにしており、和気あいあいと練習しています。最近では岡富デイサービスだけでなく、他のデイサービスセンターや地区の敬老会からも演奏依頼があり、練習にも一段と熱が入っています。

編集後記

暑さもようやく落ち着いたと思ったら一気に肌寒くなり、慌ただしく衣替え。山の紅葉も少しずつ色づき始めますかね。寒くなったら外に出るのも足取りが重～くなりがちですが、寒さに負けず、体調管理も気につつ元気に過ごしたいですね

あと1か月

ちよつとで、もうお正月...

©←→ `@←→ `①←→ `@←→ `々々々々々々

サポーターさん募集中!



笑む笑むサービスからのお知らせ

笑む笑むサービスは、在宅高齢者のちょっとした困りごとの支援を行う有償ボランティアです。

【主な活動内容】

- ◎家事援助・掃除・洗濯など
- ◎屋外援助・草取り・病院同行など

活動時間は1時間から行っています。

年齢・性別問いません！

空いた時間に出来る事をお手伝いしてみませんか？

(お問い合わせ)

笑む笑むサービス TEL: 21-8510

祝

百歳のお祝い!

デイサービスの利用者さんが見せてくださいました!

総理大臣、県知事、市長から立派なお祝いがあるそうです。

元気に長生き、百歳 素晴らしいです!

